

绿色养生
自然疗法

蜂疗养生

丛书主编：马永华 倪正
本书主编：卢岗

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

上海科学技术文献出版社



绿色养生
自然疗法

蜂疗 养生

丛书主编 葛永华 倪正

本书主编 卢岗

本书编委 吕泽田 徐景耀 马传奎
苏煥奇 胡胜华 林海蓉
罗丽娥 李月珍

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蜂疗养生/卢岗主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 8

(绿色养生自然疗法/丛书主编马永华, 倪正)

ISBN 978-7-5439-4389-6

I. ①蜂… II. ①卢… III. ①蜜蜂-针刺疗法

IV. ①R245.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第124651号

责任编辑: 石 婧

装帧设计: 大 米

特邀审稿: 兰孝仁

蜂 疗 养 生

丛书主编 马永华 倪 正

本书主编 卢 岗

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

江苏常熟市人民印刷厂印刷

*

开本890X1240 1/32 插页4 印张7.375 字数198 000

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-4389-6

定价: 18.00元

<http://www.sstlp.com>

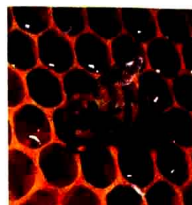
蜂蜜生产流程



蜜蜂采集花蜜



巢内酿制



存储陈酿



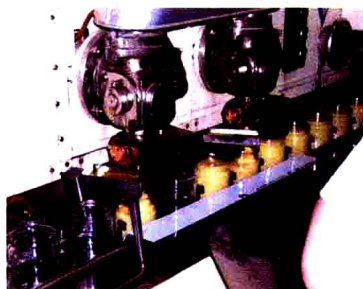
成熟封盖



割除蜜盖



摇蜜机分离



生产线灌装

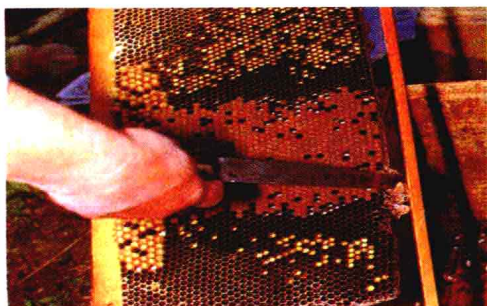


块状巢蜜



块状巢蜜





割除王台

在蜂群检查过程中,如有发现王台一定要割除。在正常蜂群中出现王台是自然分蜂的前兆。饲养强群,培育优质的蜂王是养蜂的关键。



割蜜盖

成熟的蜂蜜通常都会在贮蜜巢房加上一层蜡盖,俗称蜜盖。这种蜜也叫封盖蜜。在摇蜜之前要把那一层蜜盖割除。



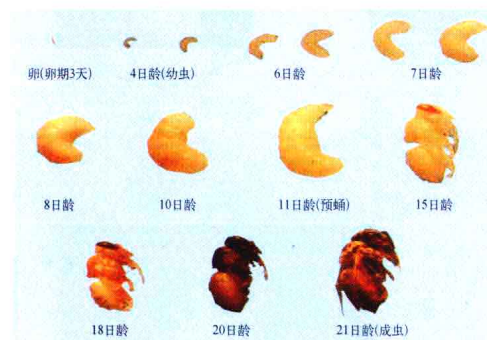
花粉生产

在蜜蜂回巢的必经之路安装脱粉器就可以顺利地脱取蜜蜂携带回巢的花粉团。花粉团经过干燥灭菌后就可以食用了。



蜜蜂采粉

花粉是蜜蜂的蛋白质来源,采粉的蜜蜂先在花上摸爬滚打,然后将沾在身上的花粉一点一点收集装在花粉篮里带回家。



蜜蜂发育

蜜蜂个体发育包括由卵发育到成虫的整个过程,即胚前发育、胚胎发育和胚后发育3个阶段。胚前发育期是指雌、雄两性生殖细胞分别在亲体内形成以及完成授精和受精的过程,上图所示为胚后发育过程。



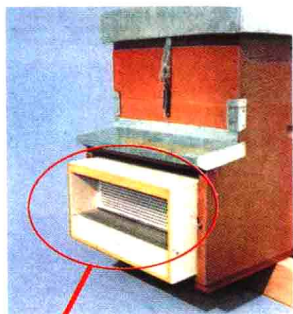
配制蜂蜜

工蜂们正在酿制蜂蜜。这个过程也是一个协作的过程,需要很多内勤蜂的配合才能完成。

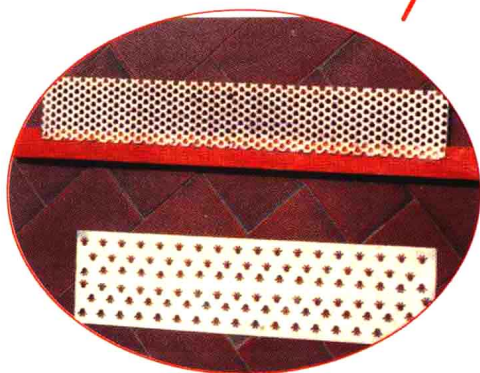
花粉生产流程



蜜蜂采集花粉



蜂巢门口安装脱粉器



干燥花粉团

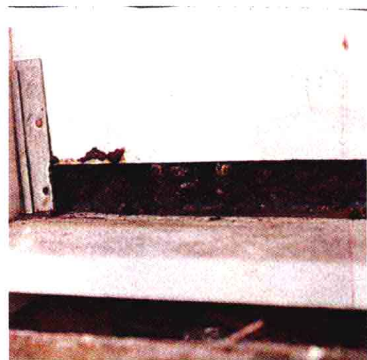


收集花粉团

蜂胶生产流程



蜜蜂采集树芽分泌物



蜜蜂在巢内加工成蜂胶



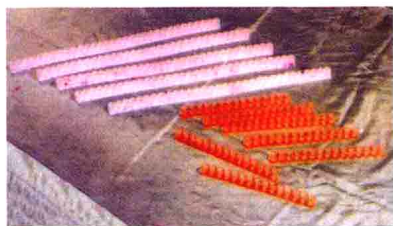
刮取集胶器上的蜂胶



专用集胶器



王浆生产流程



新型高产王台条



移虫



真空取浆器



人工刮取

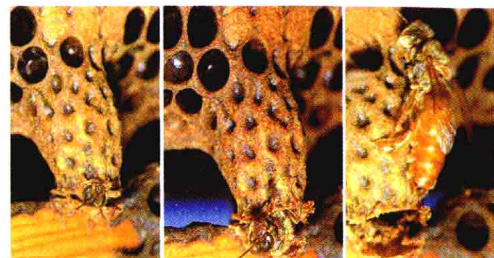


甩脱式蜂王浆自动分离机



分泌王浆

工蜂正在为王台里的蜂王幼虫喂食王浆,这是移虫后 48 小时的幼虫,里面已经积累了将近一半容量的王浆。



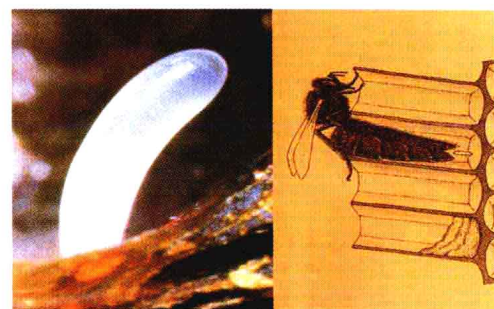
蜂王出生过程

1. 小心翼翼地,确定外面很安全时才慢慢探出头来;
2. 由于害怕被其他蜂王撞见,很小心,但肚子太大;
3. 靠着工蜂的帮忙慢慢爬出来;
4. 发布独立宣言,气派十足登上蜂王宝座。



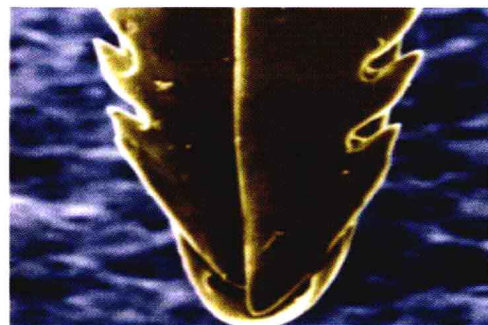
蜂王的生殖器官

蜂王的生殖器官,白色的两瓣为阴道钩,用于交配时钩抱住雄蜂的生殖器。



蜜蜂的卵

蜜蜂的卵长约 0.16 厘米,香蕉形,蜂王刚产下来的卵是竖立的,接近孵化的时候,由于积聚太多蜂王浆会倒下来。



割蜜的螫针

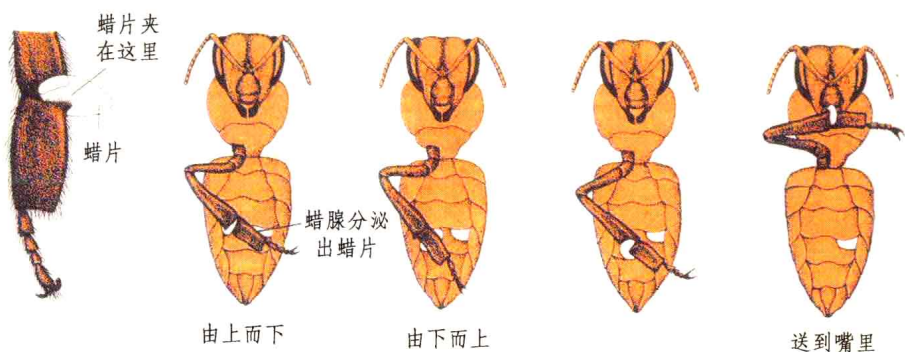
蜜蜂用于自卫的武器就是螫针。在电子显微镜下的螫针是有倒钩的,这样,在进行自卫战斗后,螫针会留在敌人体内,同时蜜蜂也会牺牲。



王浆生产

利用蜜蜂培育蜂王的生物学特性,在强群的继箱上,人工制造众多的王台,使蜜蜂在王台中吐浆,在移虫后 72 小时后取出王台,割掉加高的蜡盖,刮取王浆。

蜂蜡生产流程



工蜂蜡腺分泌蜂蜡



修理巢房



造脾



收集赘脾



蜂蛹生产流程



培育健康幼虫



成蛹封盖



割除封盖取出蜂蛹

蜂毒生产流程



安装电取毒器



蜜蜂排毒



断电收取毒器



蜂毒成品



刮取蜂毒晶体



(以上图片由南京葆康园蜜蜂文化馆提供)

序

21 世纪是一个大健康的时代。人们追求心理、生理、社会、环境的完全健康。对于个人来说,如何走上健康之路,避免误入歧途,这取决于你有无健康的生活观念和行为。

人类作为大自然的一分子,必须遵照自然的法则、顺应自然规律,充分了解自己身体的自然抗病能力。早在 1938 年,我国医药界的老前辈叶桔泉先生(1955 年选聘为中国科学院院士)在《自然医疗》一书中就率先提出:“疾病而经医疗,全赖我人体内之伟大的自然疗能供其驱使方可奏效,……吾人自己明了自己,况且积极的抗病,实远胜于消极的医疗”。抹去岁月的尘土,这些提法至今依然熠熠闪光。

我们应该敬畏生命,顺从自然,把呵护、提升人们的自然疗能放在首位。

自然医学就是运用自然赋予人类的阳光、空气、水、动植物等自然因素,激发、调动与保护人体固有的自然疗能,主张对病人的身体、心理、性格、情感、信仰和社会处境全面了解和关怀,以达到

保健、疗病、强身、健体的目的，是集保健、医疗、康复于一身的医学体系。自然医学通过各种自然疗法，依靠调动人体的自然疗能，变异常为健康。

对大多数人来说，医学是一座不得不进入的迷宫，如何避免医学伤害？如何作一个聪明的病人？除了现行的中医、西医治疗以外，开展广泛普及自然医学的健康教育，运用自然养生、自然疗法，维护健康，成为人们的迫切需求。健康的钥匙就掌握在自己的手中。

南京自然医学会已成立了 14 个相应的自然疗法分会。近年来每年都组织召开“世界自然医学学术大会”，交流研讨学术，讨论当今世界最新的健康理念和行为规范，汇集东、西方的自然疗法经验。

这次南京自然医学会组织了“蜂疗分会”、“食疗分会”、“药浴分会”、“推拿分会”、“刮痧分会”、“足疗分会”这 6 个分会中具有较高学术造诣和丰富临床经验的专家、教授，编写了《绿色养生自然疗法丛书》，包括了《蜂疗养生》《食疗养生》《药浴养生》《推拿养生》《刮痧养生》《足疗养生》这 6 本书。

健康源自正确的观念，如何落实与执行是我们南京自然医学会始终为之努力的方向。衷心希望本套丛书能在专家和读者之间架起一座通向健康的桥梁，帮助人们实现健康长寿的愿望，为人类造福。

编者

前言

随着社会的进步,经济的发展和生活水平的提高,人们日益重视健康,渴望长寿。现代富贵病的大量出现使自然疗法越来越受欢迎。通过蜂产品来养身保健,防治疾病,纠正亚健康状态,是人们的迫切愿望。我们编写了《蜂疗养生》一书,目的是普及蜂产品和蜂疗科普知识,指导人们正确地运用蜂疗来养身保健,防治疾病,延年益寿。

本书在编写过程中,力求全面地介绍蜂疗知识,较详细地介绍了蜂蜜、蜂花粉、蜂胶、蜂王浆、蜂幼虫、蜂蛹、蜂成虫、蜂毒、蜂蜡等蜂产品以及 659 款蜂疗经验方,涉及数十种养身保健的项目和内科、外科、妇科、儿科等十多个科别,可以满足普通百姓养身保健、治疗疾病的多种需求。书中介绍的蜂疗经验处方,取材方便,制作简便,价格低廉,安全有效,尽量突出了科学性和实用性,能使一般群众看得懂,学得会,用得上。

本书适合普通百姓和一般家庭阅读,也可作为中西医临床医生、蜂疗师、营养师和广大厨师的理想参考书。

卢 岗

2010. 5. 30

目 录

基础篇

一、蜂蜜 / 1

蜂蜜的来源与种类 / 1

蜂蜜的成分和理化性质 / 3

蜂蜜的药理作用 / 5

二、蜂花粉 / 7

蜂花粉的来源与种类 / 7

蜂花粉的成分与理化性质 / 8

蜂花粉的药理作用 / 9

三、蜂胶 / 10

蜂胶的来源 / 10

蜂胶的成分与理化性质 / 11

蜂胶的药理作用 / 13

四、蜂王浆 / 14

蜂王浆的来源与生产 / 14

蜂王浆的成分与理化性质 / 15

蜂王浆的药理作用 / 16

五、蜂幼虫、蛹、成虫 / 18

蜂幼虫、蛹、成虫的来源与生产 / 18

蜂幼虫、蛹、成虫的成分与理化性质 / 19

蜂幼虫、蛹、成虫的应用方法 / 24

六、蜂毒 / 24

蜂毒的来源 / 25

蜂毒的理化性质 / 25

蜂毒的主要成分 / 25

蜂毒的药理作用 / 25

蜂毒的治疗方法 / 27

蜂毒过敏的预防与处理 / 28

七、蜂蜡 / 29

蜂蜡的来源与生产 / 29

蜂蜡的成分 / 30

蜂蜡的理化性质 / 31

蜂蜡的应用方法 / 31

养生篇

一、增强免疫力 / 33

二、养颜美容 / 37

三、瘦身减肥 / 42

四、延缓衰老 / 48

五、消除疲劳 / 54

六、抗高山反应 / 59

七、养心安神 / 64

八、健脑益智 / 69

九、软化血管 / 75

十、降低血脂 / 80

十一、降低血糖 / 85

- 十二、活化胃肠 / 91
- 十三、润肠通便 / 97
- 十四、保护肝肾 / 101
- 十五、增强性功能 / 105
- 十六、增强视力 / 110
- 十七、防癌抗癌 / 116
- 十八、抗菌防腐 / 121
- 十九、抗病毒 / 126
- 二十、抗辐射 / 130

治病篇

一、内科病症 / 135

- 感冒 / 135
- 头痛 / 138
- 咳嗽 / 140
- 哮喘 / 144
- 胃痛 / 147
- 习惯性便秘 / 150
- 慢性肝炎、肝硬化 / 152
- 原发性高血压 / 156
- 动脉粥样硬化 / 159
- 失眠症 / 162
- 糖尿病 / 164
- 单纯性肥胖 / 168
- 痹证 / 171

二、外科病症 / 174

- 痈疔脓肿 / 174
- 痤疮 / 177